

Fisura palatina no reparada: Ayudar a su niño a aprender a comer comida colada y sólida

Cuando le dé a su niño una comida o bebida nueva, él o ella necesitará tiempo para aprender a chuparla o tragarla. Sea paciente.



Déle leche materna o fórmula en la botella hasta que su bebé tenga 12 meses de edad. Usted también puede amamantarlo. Pídale a su proveedor de cuidado médico ayuda y consejos.

Empiece a ofrecerle una taza entrenadora a los 6 ó 7 meses. Esto ayuda que se cierren mejor los labios.

En general, a los 4 a 6 meses es buena edad de introducir comida sólida. Pero cada niño es distinto. Puede que necesite esperar hasta que el niño sea mayor.

Déle a su bebé comida sólida con una cuchara, la cual ayuda que se cierren mejor los labios. Introduzca las comidas nuevas, una a la vez. Espere cuatro días antes de introducir otra comida nueva.

Puede que su niño atragante mientras le da de comer, así que no llene demasiado la cuchara con comida, no le dé de comer demasiado rápido ni sirva comida pegajosa ni dura. No le dé mantequilla de cacahuete, queso fundido, fideos pegajosos, comida dura y crujiente ni carne dura.

Ofrezca porciones pequeñas para captar su interés y ayudarle a aprender dónde poner la lengua. Deje que pruebe y juegue con la comida en la boca. Sea paciente; toma tiempo para que su bebé sepa qué hacer con la comida.

Siempre mantenga vigilancia sobre su niño mientras come o bebe por si acaso se atraganta.

Puede que un bebé con una fisura palatina no reparada necesite comida más blanda. Para hacer que el cereal, la fruta y las verduras sean más blandos, mézclelos con más fórmula.

Si la comida sale por la nariz del niño, no se preocupe. Déle cucharaditas pequeñas y coloque la comida enfrente a la boca. Siempre espere que trague un bocado por completo antes de ofrecerle otra cuchara llena de comida. Ponerle sentado recto puede ayudar a comer y beber también. Eventualmente su niño aprenderá cómo empujar la comida en su boca para que pueda tragarla.

Las naranjas, los limones y otras frutas cítricas, tomates y comida picante pueden causar que le duele la fisura palatina. Así que vaya despacio con estas comidas.

Si hay comida en la fisura palatina después de comer, lave la fisura y la boca con agua.

Guía para empezar las comidas

Consulte con su médico antes de empezar la comida sólida.

4 a 6 meses

Cereal de un grano fortificado con hierro para bebés

6 a 7 meses

Frutas y verduras coladas, una fruta nueva o verdura a la vez

7 a 9 meses

Otros cereales para bebés

Puré de frutas y verduras

Queso blanco grumoso y yema de huevo

Jugo de fruta tal como manzana, uva o pera (diluido, sin azúcar, límite es 4 onzas al día)

Carne y pollo cortado finamente y colado.



10 a 12 meses

Aumente la cantidad de comida para picar como pan tostado, verduras bien cocidas, fruta suave pelada, y trozos de carne tiernos.

Añada otras comidas blandas como queso, pasta y cazuelas.

Pruebe pescado pero revíselo que no tenga ninguna espina.

EVITE ESTAS COMIDAS: RIESGO DE ATRAGANTARSE

Salchichas, salchichas fritas y otras carnes parecidas a menos que no tengan piel y que estén cortadas finamente.

Uvas enteras, cerezas y otra fruta redonda pequeña a menos que estén cortadas

Palomitas de maíz

Papas fritas, nachos y otros tipos de comida embolsada

Verduras crudas y frutas frescas duras tan como trozos de manzana

Frutos secos y semillas

Caramelos duros, caramelos en palitos

Galletas dulces, galletas duras (como wheat thins o pan tostado de centeno) y cereales duros (como muesli o Grape Nuts)

Recursos en la red:

<http://www.clapa.com>

<http://www.marchofdimes.com>

<http://cshcn.org/resources/cleft.cfm>

<http://www.cleftadvocate.org/resources>



Departamento de Salud y Control Ambiental de Carolina del Sur

Nosotros promovemos y protegemos la salud del público y la del medio ambiente.

www.scdhec.gov